

PSIKOEDUKASI TENTANG PEMAHAMAN PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS DAN MAKANAN SEHAT PADA LANSIA

Deswar Hario N, Hanifah Sholihah, Annisa Yumna Affida, Wiweka Luhuriah

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, Papringan, Caturtunggal, Depok, Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta Telp. (0274) 585300

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang perkembangan psikologis dan makanan sehat pada lansia. Psikoedukasi yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi untuk menambah pengetahuan masyarakat atau warga dusun Payak Wetan agar mengetahui lebih banyak lagi mengenai lansia dalam segi psikologis. Adapun yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah pentingnya pendampingan dan pendidikan tentang lansia kepada masyarakat. Pengetahuan tentang lansia menjadi informasi yang dibutuhkan bagi masyarakat khususnya anak dari lansia, sehingga mereka dapat memahami bagaimana tugas dan fungsi perkembangan lansia. Perkembangan psikologis lansia perlu diperhatikan sebagai pengetahuan pendukung, yakni tentang bagaimana menjaga dan merawat lansia yang ada di masyarakat. Selain itu, pengetahuan akan makanan yang sehat dan bergizi menjadi pengetahuan tambahan untuk memberikan kesehatan yang baik bagi para lansia. Subjek yang akan diberikan psikoedukasi adalah Kader Bina Keluarga Lansia (BKL), Pengurus PKK, dan anak atau pendamping dari lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan penggalan data observasi dan wawancara. Hasil yang didapat setelah pemberian psikoedukasi adalah warga dusun Payak Wetan merasa ada peningkatan pemahaman tentang ilmu yang mereka dapatkan.

Kata Kunci: Psikoedukasi, lansia, perkembangan psikologis, makanan sehat

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dalam rentang perkembangan seseorang. Wong (2008) menyebutkan bahwa dalam perspektif perkembangan, lansia akan mengalami kemunduran berbagai kemampuan yang pernah mereka miliki dan mengalami beberapa perubahan fisik. Perubahan fisik pada lansia seperti memutihnya rambut, munculnya kerutan di wajah, ketajaman penglihatan dan kemampuan mengingat yang menurun, serta sejumlah masalah kesehatan fisik lainnya.

Penurunan kondisi fisik lansia kerap kali membatasi aktivitas, sehingga lansia kerap mengalami masalah sosial. Berkurangnya kepekaan pendengaran, cara berbicara yang kurang dapat dimengerti, merupakan salah satu kondisi yang dapat memunculkan rasa keterasingan pada lansia. Lansia juga menghadapi masalah psikologis, seperti kecemasan dalam menghadapi kematian. (Azizah, 2011)

Pemahaman tentang kesehatan baik kesehatan fisik maupun mental sangat dibutuhkan oleh semua orang. Hal itu

dikarenakan semua orang ingin mempunyai badan yang sehat agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari dan terhindar dari penyakit. Menjaga kesehatan harus dilakukan secara rutin, dari manusia sejak lahir sampai memasuki usia lanjut. Kesehatan fisik merupakan keadaan sehat bugar secara jasmaniah. Sedangkan kesehatan mental adalah keadaan sehat jiwa atau psikologis. Saat seseorang memasuki usia lanjut akan ada beberapa perubahan, salah satunya adalah keadaan psikologisnya. Maka dari itu, perlu adanya perhatian khusus terhadap lanjut usia agar nantinya bisa sehat mental maupun fisik.

Lanjut usia atau lansia, suatu istilah yang diberikan kepada individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Ada banyak perubahan yang terjadi pada masa lansia dibanding periode-periode hidup sebelumnya, di antaranya perubahan secara fisik (penampilan, bagian dalam tubuh, fungsi fisiologis, panca indera), perubahan motorik, perubahan seksual, serta kemampuan mental, dan minat (Hurlock, 1994). Perubahan perkembangan psikologis pada lansia juga mengalami penurunan, seperti perubahan aspek sosial yang dipicu karena menurunnya fungsi kognitif dan psikomotor sehingga mempengaruhi kepribadian lansia serta perubahan peran sosial di masyarakat yang menyebabkan menurunnya interaksi sosial para lansia.

Perubahan-perubahan itu sering mengakibatkan lansia dianggap merasa tidak ada gunanya lagi, karena mereka tidak dapat bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai bidang. Perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi bagi lansia menumbuhkan rasa rendah diri dan kemarahan, yaitu suatu perasaan yang tidak menunjang proses penyesuaian sosial seseorang (Hurlock, 1994). Dikarenakan berkurangnya fungsi-fungsi dan perannya, lansia umumnya membutuhkan pengasuh dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi lansia. Keluarga yang hangat bagi lansia akan membuatnya nyaman dan bahagia. Perhatian yang diberikan keluarga akan membuat lansia merasa dibutuhkan. Lansia merasa bahwa dia adalah orang yang bisa memberi nasihat dan dibutuhkan oleh anggota keluarga. Lansia juga tidak merasa diasingkan oleh anggota keluarga yang lain. Dengan demikian, ketika memasuki usia lanjut, lansia tidak mengalami kondisi teralienasi atau terisolasi secara sosial yang mana kedua kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami penyakit sosial yaitu merasa tidak berguna bagi keluarga dan masyarakat (*useless*) (Yanto & Bantarti, 2016). Bukan hanya keluarga yang bisa menjadi pendamping lansia, namun juga bisa pengasuh dari lansia tersebut jika ada pihak keluarga yang sedang menjalankan tugas dan tidak bisa menemani lansia. Dengan adanya pendampingan, lansia akan merasa bahagia jika dirawat dan diperhatikan dengan benar.

Pemahaman tentang cara merawat lansia sangat dibutuhkan karena hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan bagi lansia. Dengan adanya diskusi rutin mengenai lansia oleh kader Bina Keluarga Lansia (BKL) dan keluarga atau pengasuh lansia dapat menambah wawasan untuk diterapkan pada lansia. Akan tetapi, hal tersebut membutuhkan pedoman agar diskusi bisa berjalan dengan lancar. Pada diskusi rutin di BKL Payak Wetan sendiri sebenarnya sudah ada pedoman untuk melaksana diskusi tersebut. Pedoman tersebut berdasarkan “kantong wasiat” yang sudah disusun oleh pihak BKKBN untuk BKL Payak Wetan. Namun, setelah ditelusuri oleh peneliti ternyata ada yang kurang dalam diskusi tersebut mengenai materi yang diberikan. Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk memberikan penambahan pengetahuan mengenai perkembangan psikologis lansia dan makanan sehat bagi lansia.

METODE

Identifikasi Subjek

Subjek penelitian ini adalah warga asli dari dusun Payak Wetan, Srimulyo, Piyungan. Pemilihan subjek berdasarkan dari keterkaitan topik penyampaian materi mengenai lansia sehingga subjek penelitian ini adalah pengurus dan anggota BKL, anak atau pendamping dari lansia yang bertempat tinggal di Dusun Payak Wetan. Namun, peneliti tidak membatasi peserta hanya dari sasaran tersebut, warga dusun Payak Wetan yang ingin mendatangi psikoedukasi yang akan diberikan boleh mengikuti kegiatan intervensi karena dalam intervensi tidak hanya membicarakan tentang perkembangan fisik dan psikologis lansia namun akan diberikan materi mengenai gizi dan makanan yang sehat bagi lansia.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Strauss dan Corbin (dalam Rithcie & Lewis, 2003) mendefinisikan sebagai sebuah tipe penelitian yang tidak melalui proses statistik atau proses kuantifikasi lainnya. Tipe penelitian yang digunakan adalah studi kasus, sebagai upaya untuk menangani kasus dari kebutuhan pemahaman informasi yang ada di dusun Payak Wetan mengenai lansia. Penelitian ini dilakukan karena adanya ketertarikan dari peneliti untuk mengetahui permasalahan yang ada di dusun Payak Wetan dan bagaimana peneliti menangani dalam permasalahan tersebut.

Teknik Penggalan Data

Teknik penggalan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur.

HASIL

Kegiatan di dusun Payak Wetan memang beragam, dari kegiatan bapak-bapak, ibu-ibu sampai kegiatan remaja. Kegiatan ibu-ibu,

terdiri dari: PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) yang membawahi kegiatan Posyandu, seperti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Bina Keluarga Balita (BKB), Bina Keluarga Remaja (BKR) dan Bina Keluarga Lansia (BKL). BKL adalah sebuah program yang memberikan wawasan kepada anggotanya agar mengetahui cara mengasuh lansia. Materi disampaikan oleh ketua BKL. Program BKL dilaksanakan setiap sebulan sekali pada malam Rabu minggu ke-3. Salah satu materi yang didapatkan di sana adalah bagaimana mengedukasi keluarga yang memiliki lansia agar tidak memanjakan lansia. Sebab, apabila dimanjakan maka performa otak mereka akan cepat menurun. Akan tetapi, jangan asal diawasi saja dan jangan dibiarkan untuk mengerjakan sesuatu yang terlalu berat. Sebisa mungkin diarahkan untuk beraktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan fisik. Hal ini akan memacu lansia lebih produktif.

Komunitas bina keluarga lansia (BKL) merupakan wadah anggota keluarga yang memiliki lansia untuk diberikan edukasi atau pemahaman mengenai lansia dan bagaimana cara mendampingi lansia. Para keluarga yang memiliki lansia sudah menyadari bahwa lansia memiliki kebutuhan yang berbeda daripada rentang perkembangan lain. Dengan kesadaran ini, para keluarga tersebut mendampingi lansia dengan cara khusus. Meskipun dalam hal ini pendampingan yang dilakukan warga sudah cukup bagus, namun para warga masih merasa kurang dalam hal pengetahuan mengenai lansia, seperti: pemahaman perkembangan lansia secara psikologis dan makanan sehat bagi lansia. Hal ini bisa disebabkan oleh materi yang sama disampaikan berulang kali yang dirangkai didalam "kantong wasiat" dengan pemateri yang jarang berganti menyebabkan kebosanan dan keinginan warga mendapat pengetahuan baru. Maka dari itu, peneliti ingin memberikan tambahan pengetahuan mengenai perkembangan psikologis pada lansia dan makanan sehat bagi lansia.

Hasil yang didapatkan setelah pemberian materi adalah warga Payak Wetan yang hadir

memperhatikan dengan seksama mengenai apa yang disampaikan oleh peneliti, contohnya pada saat materi 1 disampaikan ada ibu-ibu yang bertanya meskipun sesi pertanyaan belum dibuka. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada antusiasme dari *audiences* saat menyimak materi. Setelah itu, dalam penyampaian materi 2, *audiences* lebih antusias karena membahas tentang makanan sehat bagi lansia. Dari situ, *audiences* sadar akan pentingnya menjaga pola makan. Apalagi yang hadir dalam psikoedukasi adalah pra lansia dan para pendamping (keluarga) lansia. Setelah dibukanya sesi pertanyaan materi 2 banyak yang bertanya kepada materi mengenai makanan yang diperbolehkan dan harus dihindari. Namun karena terbatasnya waktu, hanya ada beberapa yang bisa dijawab oleh pemateri. Selain itu, peserta yang hadir juga membaca modul yang diberikan oleh peneliti sehingga hal tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa peserta sangat ingin memahami perkembangan psikologis pada lansia apalagi mengenai perkembangan sosial dan emosi yang secara langsung dapat dilihat oleh para pendamping (keluarga) lansia. Dan juga makanan sehat bagi lansia akan diterapkan oleh para peserta guna untuk menjaga pola makan yang sehat.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan ternyata dusun Payak Wetan memang membutuhkan psikoedukasi mengenai perkembangan psikologis lansia dan makanan sehat bagi lansia. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias warga yang hadir di acara tersebut. Pada saat penyampaian materi, peneliti memberikan dua penyampaian psikoedukasi, yaitu dengan memberikan pemaparan mengenai psikoedukasi perkembangan psikologis lansia dan makanan sehat bagi lansia secara langsung atau lisan dan juga memberikan modul mengenai materi yang disampaikan.

Perkembangan Psikologis Lansia

Pada perkembangan psikologis lansia terdapat aspek perkembangan lansia, yaitu aspek intelektual seperti mudah lupa atau pikun, aspek emosional seperti sulitnya menyelesaikan suatu masalah dan melakukan penyesuaian diri, serta aspek spiritual seperti mendekatkan diri pada Tuhan. Menurut hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, lansia yang ada di dusun Payak Wetan ada yang masih bisa mengingat masa mudanya, hal tersebut dipengaruhi oleh masih produktifnya para lansia. Produktif disini diartikan sebagai lansia yang masih bisa mengerjakan tugas sehari-harinya, seperti mencari uang sendiri (bekerja), dan mengerjakan tugas rumah tangga, bersosialisasi dengan tetangga, mengikuti perkumpulan rutin dll. Selain itu, pada aspek spiritualitas para lansia, diketahui kecenderungan perilaku untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya. Hal ini karena masa-masa lanjut usia lebih dekat dengan konsep kematian. Maka dari itu, lansia di Payak Wetan lebih sering menghadiri pengajian-pengajian yang selalu diadakan di Masjid serta mengikuti sholat berjamaah. Dapat disimpulkan bahwa perkembangan psikologis lansia di Payak Wetan masih terbilang bagus karena lansia masih produktif dengan dirinya.

Akan tetapi, ada beberapa hal yang harus diketahui oleh pengurus, anggota BKL, dan warga Payak Wetan mengenai perkembangan psikologis lansia seperti penurunan kondisi, baik dari fisik, seksual, maupun sosial yang akan mempengaruhi kondisi psikologis secara keseluruhan pada lansia. Selain itu, permasalahan psikologis lain yang dialami oleh lansia adalah kesepian yang disebabkan oleh berkurangnya anggota keluarga dan teman. Duka cita yang dirasakan dapat memicu stress bahkan depresi, kecemasan berlebihan dan parafenia. Setelah itu, peneliti juga memaparkan materi mengenai cara menyikapi perubahan psikologis lansia yang terdiri dari: (1) Mengalokasikan waktu untuk berbagi cerita dengan lansia, (2) Memberikan perhatian, kasih sayang dan rasa aman serta motivasi, (3) Memahami apa yang dirasakan

oleh lansia dan mencari tahu apa penyebab dari permasalahannya, (4) Memberikan penjelasan agar lansia menerima perubahan yang ada pada dirinya, (5) Berusaha meningkatkan percaya diri lansia, dan terakhir, (6) Jika lansia merasakan ada hal yang mengganggu mentalnya diharapkan bisa berkonsultasi kepada ahlinya.

Dari pemaparan yang telah disampaikan, diharapkan para pra lansia dapat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari seseorang. Begitupula dengan pendamping atau keluarga lansia, dengan diajaknya lansia melakukan kegiatan yang positif, diharapkan lansia tersebut akan bahagia.

Makanan Sehat Bagi Lansia

Makanan yang sehat adalah makanan yang bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh seseorang. Dengan pola makan yang benar dan teratur, seseorang akan terhindar dari berbagai penyakit. Sangat penting untuk mengetahui jenis makanan yang boleh dikonsumsi maupun yang harus dihindari, terutama bagi lansia karena lansia lebih rentan untuk terkena penyakit. Dengan pemilihan makanan yang sesuai, diharapkan lansia sehat bugar dalam menjalankan aktivitasnya.

Nutrisi yang bagus bagi lansia ialah kalsium, lemak, serat, zat besi dan vitamin C. Kalsium bisa didapatkan dari susu, yoghurt, keju dan sayuran hijau. Kalsium ini berguna untuk kesehatan tulang pada lansia. Lemak bisa dibagi menjadi dua yaitu lemak baik dan lemak jahat. Lemak baik meliputi ikan, biji-bijian, kacang-kacangan, minyak zaitun, bayam dan kubis, serta makanan beromega 3. Makanan ini berfungsi untuk mencegah penyakit jantung, mencegah penuaan, menguatkan sistem imun, melindungi sistem saraf dan menyehatkan mata. Makanan tersebut sangat bermanfaat untuk dikonsumsi lansia. Sedangkan lemak jahat atau jenuh didapatkan dari daging merah, ayam dan produk susu, serta gorengan yang menyebabkan resiko penyakit jantung dan diabetes melitus tipe 2.

Dari hasil pemaparan materi ini, ada ibu-ibu yang mengeluhkan bahwa ia sering makan gorengan bersama dengan orang tuanya. Kemudian ibu-ibu tersebut menyadari bahwa ia harus mengurangi gorengan agar bisa hidup sehat. Serat yang berguna bagi lansia adalah gandum, bubur, buah-buahan segar, sayuran dan kacang-kacangan serta air putih yang akan membantu melancarkan pencernaan lansia. Zat besi ditemukan dalam daging, sayuran dan buah kering yang membantu menyimpan dan membawa oksigen dalam sel darah merah dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen akan menyebabkan mudah lelah dan lesu. Sedangkan vitamin C ditemukan pada makanan seperti jeruk, pepaya, brokoli, kubis, strawberi, kiwi dan kembang kol yang berfungsi untuk membantu tubuh dalam pembentukan kolagen, mencegah penyakit jantung dan kanker. Dari hasil pemaparan diatas, para warga yang hadir dalam psikoedukasi sudah menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan psikologis dan makanan pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini dapat dinilai berhasil karena berdasarkan wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan, para peserta memahami pentingnya memperhatikan kesehatan perkembangan psikologis para lansia. Aktifitas-aktifitas penunjang kesehatan psikologis ini diharapkan untuk diagendakan sebagai kegiatan rutin oleh BKL. Selain itu pemahaman mengenai nutrisi yang mendukung kesehatan lansia juga terindikasi semakin mendalam. Hal ini terlihat dari antusiasme para peserta yang besar pada sesi intervensi kedua mengenai makanan sehat pada lansia.

Saran

Tidak dipungkiri masih banyak ketidaksempurnaan dalam penelitian ini, masih terdapat kekurangan yang harus diperbaiki. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa

memberikan psikoedukasi pada lansia yang lebih baik dengan menggunakan skala pre dan post test sebagai alat ukur untuk mengetahui hasil dari psikoedukasi yang telah dilakukan.

Saran untuk para pendamping (keluarga) lansia agar selalu senantiasa mendampingi lansia dan mengikuti diskusi rutin mengenai pemahaman kesehatan lansia.

Kepustakaan

- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi Perkembangan. Terjemahan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Ritchie, J. & Lewis, J. (Eds.). (2003). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. London: Sage Publications.
- Wong, D. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik (6th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Yanto, J. & Bartarti, W. (2016). Lansia anggota kelompok binakeluargalansia (BKL) adalah Sebuah Aset (Potensi) bagi Pembangunan di Masyarakat RW 04 Pancoran, Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 17 (2).